

Утверждаю: руководитель  
СПДС № 10 "Снежок"  
\_\_\_\_\_ Т.Н.Прососова

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**13 Июля 2022 год**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша геркулесовая на молоке	200	6,66	10,99	22,64	202,4
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	33	2,56	0,16	16,58	77,35
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
<b>Итого</b>	<b>438</b>	<b>14,06</b>	<b>19,57</b>	<b>64,205</b>	<b>472,36</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
<b>Обед</b>					
Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне	200	2,69	2,84	17,14	104,75
Голубцы ленивые	200	17,4	16,1	14,1	271,5
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	34	2,04	0,9	9,49	58,07
<b>Итого</b>	<b>657</b>	<b>24,58</b>	<b>20,22</b>	<b>73,03</b>	<b>531,14</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66	168,69
Рыба под овощами	80	11,85	11,44	1,9	113,52
Лимонный напиток с сахаром	200	7,76	7,76	17,86	39,51
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Огурец солёный	30			1,17	4,8
<b>Итого</b>	<b>513</b>	<b>26,88</b>	<b>29,7</b>	<b>80,85</b>	<b>524,43</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1708</b>	<b>65,52</b>	<b>69,49</b>	<b>224,805</b>	<b>1554,93</b>